

ぎふすくすく手帳

～小さく生まれた赤ちゃんと
ママ・パパたちのためのサポートブック～



生まれた日 年 月 日生まれ

子どもの名前：

保護者の名前：

岐阜県



❁ ぎふすくすく手帳とは？

この手帳は、母子健康手帳を補う目的として、出生体重が概ね1,500g未満のお子さんがある保護者の方へ向けて作成した手帳です。

赤ちゃんがすくすく成長していくこと、そしてママ、パパたち周りのご家族が笑顔で過ごせることを願って作成しました。

❁ ぎふすくすく手帳の使い方

◆ この手帳はご家族がお子さんの成長を記録していくものです

入院中から退院後、概ね6歳ごろまで、記録ができるように作成されています。お子さんの成長の記録を記載してあげてください。

市町村で交付された母子健康手帳には妊娠中から子育て期まで、健康診査や予防接種等の記録がされますので、母子健康手帳と併せてご活用ください。

◆ 医療機関の皆様へ

小さく生まれたこどもたちが多くの人に愛され、成長を見守られたことの記録になりますので、NICU・GCUでの様子や健診時の記録など、記録のお手伝いや医療機関スタッフからの応援メッセージの記入にご協力をお願いします。

退院後は、地域の病院・クリニックにもお世話になります。入院中の様子や医療ケア、既往歴等の記録欄がありますので、診察時（窓口）で母子健康手帳と併せて提出がありましたら、ご確認いただきますようお願いいたします。



A 育児と治療の記録 (p.1 ~ p.5)

生まれた時の記録	p.1
NICU 入院～退院まで	p.2
母乳のこと	p.3
NICU・GCU での様子	p.4
相談・支援をしています	p.5

B 小さく生まれた赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ (p.6～p.7)

先輩ママ・パパからのメッセージ	p.6～7
医療機関スタッフから応援メッセージ	p.7
ご家族同士の交流の場のご紹介	p.7

C 小さく生まれた赤ちゃんの家族になったあなたへ (p.8～p.12)

産後のママ・パパのころとからだ	p.8
NICU の赤ちゃんの生活とご家族のかかわりのめやす	p.9～10
退院の日の様子	p.11
医療的ケアが必要な場合	p.11
退院後に地域で相談できるところ	p.12

D 成長の記録 (p.13～p.52)

赤ちゃんの成長と発達	p.13～47
初めて記念日～赤ちゃんとの出会い～	p.48
初めて記念日～ねんねの頃～	p.49
初めて記念日～立ちましたよ、歩いたよ～	p.50
今までにかかった主な病気	p.51
お口の特徴	p.52

E よくある質問に答えます！ (p.53～p.56)

よくある質問	p.53～54
フリースペース	p.55
手帳の作成に携わった支援者からのエール	p.56

A 育児と治療の記録

✿ 生まれた時の記録

生年月日： _____ 年 月 日

出産予定日： _____ 年 月 日

在胎期間： _____ 週 日

出生体重： _____ g

身長： _____ cm

頭囲： _____ cm

胸囲： _____ cm

そ の 他：

MEMO

❀ NICU 入院～退院まで

NICU

新生児集中治療室のこと。
治療を受けたり、元気に育つために、お母さんのおなかの中にいる状態に近い環境で過ごします。

GCU

新生児回復室のこと。
おうちに帰る準備をする
赤ちゃんが過ごします。

退院

赤ちゃんは、様々な
ことを乗り越えながら
成長して退院の日を
迎えます。

ママ・パパ

赤ちゃんに会いに行き、赤ちゃんの様子を日々見守ってください。

赤ちゃんは、お医者さんや看護師さんとは違う「ママ」と「パパ」のまなざしを感じる力を持っています。

ママ・パパからのたくさんの声かけやたくさんのふれあいの中で赤ちゃんは日々成長していきます。

でも・・・

気持ちの整理がつかない時や、体調がすぐれない時など病院に行けない時もあります。

そういう時は、お家で赤ちゃんの無事や成長を祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。

ママ・パパが元気になったら、会えなかったときの分まで笑顔を届けてあげてください。

小さく早く生まれた赤ちゃんは生まれた時の体の機能が未熟なため、特別な医療ケアが必要な場合や発育や発達が遅くなる場合があります。

ひとりひとり成長の経過は異なりますので、気になることやわからないこと、不安なことなどは医師や助産師、看護師に聞いてみましょう。

❁ 母乳のこと

母乳は赤ちゃんの健康と発達や、スキンシップのために大切なものです。でも、NICU・GCUに入院する赤ちゃんが、お口から飲めるようになるまでには、時間がかかるかもしれません。

また、「ママにしかできないことは母乳をあげること！」と頑張っても、おっぱいの状態は人それぞれです。

ママが思うように母乳が出ないこともあります。

搾乳しても体調や気分がすぐれず、赤ちゃんのところに届けられないこともあります。

そんな時、どうか一人で考え込まないでください。おっぱいをあげることができなくても、自分をせめないでください。また、ご家族も、ママをサポートしてあげてください。

助産師さんより

小さく生まれた赤ちゃんは数か月の間、母子分離状態を余儀なくされます。

その間ママは、一生懸命母乳を搾り、赤ちゃんの入院している病院(NICU)に届けます。

赤ちゃんの状態が落ち着いてくると、直接母乳(直母)ができるようになります。

その初めての直母ができた時、「やっと我が子に会えました！」と涙する多くのママに出会いました。

それまでのママのネガティブな思い(自責の念・罪悪感・不安等)を、ポジティブな思い(愛情・喜び・安心等)にきりかえてくれることを実感します。

赤ちゃんもまた、ママの乳首に触れて「やっとママのおっぱいが吸える！」と、とても幸せそうです。

助産師は、おっぱいケアのみならず、母子に寄り添い、共に悩み、共に喜ぶ存在です。どうぞ、身近にいる助産師に声をかけてください。

❁ 母乳の届け方

冷凍した状態でクーラーボックスに入れてください。(病院へ届ける際は、念のため、保存方法などを、主治医または看護師に確認してください)

〇搾乳量の記録表を岐阜県ホームページに掲載しております。

必要な方は、ダウンロードしてお使いください。

日付	/		/		/		/		/		/		/	
授乳回数	時間	量(cc)	時間	量(cc)	時間	量(cc)	時間	量(cc)	時間	量(cc)	時間	量(cc)	時間	量(cc)
①	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
②	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:





✿ NICU・GCU での様子

【生まれたときの様子】

人工呼吸器： なし ・ あり

☆チューブが外れた日： 年 月 日

酸素療法： なし ・ あり

☆終了した日： 年 月 日

保育器： なし ・ あり

☆保育器から赤ちゃん用ベッドへうつった日：
年 月 日

経管栄養： なし ・ あり

【入院中の様子】

○経口哺乳スタート： 年 月 日

○未熟児網膜症： なし ・ あり

(治療なし・光凝固・その他)

○未熟児貧血： なし ・ あり

(鉄剤・エリスロポエチン・その他)

○輸血・血液製剤： 赤血球・血小板・その他 ()

○頭部 MRI： 年 月 日実施 所見 ()

○聴覚検査： 年 月 日実施 結果 ()

○手術： なし ・ あり 年 月 日

(手術名：)

○その他： ()

☘ 相談・支援をしています

- ◎ 病院内では、医療費や福祉制度、退院後の生活等について専門の相談員がご相談に応じます。

病院には、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士、ケースワーカー等と呼ばれることもあります）がおり、入院中～退院後の心配事や、福祉サービスの紹介、退院後の相談先との調整等について相談できます。すぐに相談したいことはないかもしれませんが、病院内の相談窓口として覚えておかれるとよいでしょう。

相談場所：

連絡方法：

- ◎ 岐阜県では、小さく生まれた赤ちゃん和妈妈・パパを応援するため、「母と子の健康サポート支援事業」を実施しています。

赤ちゃんが退院してお家での生活が始まると、お住まいの市町村の保健師等が支援チームに加わり、医療機関スタッフと連携してお家での生活を応援していきます。

具体的には、県・市町村の保健師等がご自宅を訪問し、赤ちゃんやママ・パパの様子を伺ったり、育児等に関する悩みや不安についてご相談に応じています。

サポートを希望される場合は、病院の主治医から保健所へ連絡していただきますので、主治医や看護師にお尋ねください。

また、赤ちゃんが入院中から利用することもできますので、入院中から保健師等地域の支援スタッフと面識をもっていたり、一緒にいろいろなことを考えていきましょう。



- ◎ ピアサポーター（先輩ママ）による訪問支援を実施しています。

小さく生まれた赤ちゃんを持つご家族への支援のため、ピアサポーターと保健師による訪問支援を実施しています。赤ちゃんが入院している病院などへ訪問し、お母さんの気持ちをお伺いしたり、ピアサポーターの経験をお話ししたりします。



B 小さく生まれた赤ちゃんの ママ・パパになったあなたへ



❀先輩ママ・パパからのメッセージ

どうか一人で抱え込まないでください。
比べなくていい。焦らなくていい。
その子の歩幅を、信じてあげてください。
心から、応援しています。

(母・現在11か月)

不安な気持ちは、できるなら吐き出して
ほしいです。特に女性は話すことです
っきりしますよね。医師、看護師、たんば
の会、自分の親、旦那さん、友達…あ
なたはひとりじゃない^^

(母・現在5歳)

食(飲み)が細くて体重増えなくても、
抱っこが楽だと思えばOK!! いろんな
ことを周りの子どもと比べなくて、そ
の子だけをよく見てあげてください。
その子なりのスピードで、一步一步成長
してってくれるはず。「うちの子が1
番かわいい!!」は本当です!!

(母・現在19歳)

子どもは、親が思っている以上に親の表
情をよく見ています。お子さんのでき
ようになった事を、いっぱい褒めてあげ
てくださいね。

(母・現在8歳)

予定日の3ヶ月前に思いがけず父とな
りました。出産直前、陣痛に苦しむ妻か
らの「ごめんね」は2年経っても忘れ
ませんが。いっぱい不安はありましたが、
ちょっとした成長を喜びにし、たくさん
愛することで笑顔に溢れる現在です。

(父・2歳6か月)

父親になった方へ。最初は全力で奥様を
励ましてください。産んでくれた事を感
謝してください。

要因など考えず、お子さんの些細な成長
を見つけ、共有し、喜んでください。で
も、不安な気持ちも色んな人にぶつけて
くださいね。

(父・現在2歳6か月)

入院生活が長かったこともあって、退院
後ちゃんと育てていけるか不安でした。
訪問看護や訪問医療等にお世話になっ
たことも大きいのですが、何でも相談で
きる方がいることが心強かったです。

発達が多少ゆっくりでも、その子のス
ピードで確実に成長してらって、今なら
自信をもって言えます。

(母・現在2歳)

たとえ少しずつでも..小さなことだっ
たとしても、我が子の成長やできたこ
との方に目をむけるようにすると、親子共
にだんだんと自信がついてくると思いま
す。

(母・現在10歳)

私は、妊娠7ヶ月で臍帯の血流異常と
診断を受け、1ヶ月間管理入院をした後、
緊急帝王切開で息子を出産しました。
不安で押しつぶされそうな毎日を過ごし
ていましたが、息子は私の心配をよそに
すくすく成長しています。
あれから1年。「ママ!ママ!」と笑顔
で後追する姿は、かけがえのない宝物
です。

(母・現在11か月)

26週に入る直前お腹が痛くなり、緊急帝王切開になりました。

生まれた我が子は皮が余るくらい小さく、足の裏も自分の小指の横幅くらいしかなかったので、早く産んでしまった罪悪感と今後無事に育ってくれるか不安でいっぱいでした。

今では早く生まれたと思えないほどお喋り大好き、走るの大好き！毎日幸せです。

(母・現在2歳)

娘が生まれてすぐは、本当に真っ暗闇を歩むようで、これからはじまる未来が心配でたまらなかったです。けれど、少しずつ成長する娘の姿を垣間見て「親が子供の可能性を信じてあげなきゃ」と思えるようになりました。今となっては、子どもの成長が私たち親の気持ちを後押ししてくれているように思います。

(母・現在5歳)

❀ 医療機関スタッフから応援メッセージ

❀ ご家族同士の交流の場のご紹介

たんぽぽの会

岐阜県総合医療センターNICUにて医療関係者と保護者との共同創設にてスタート。現在は、県内全域の方が参加可能です。交流会等の集い、訪問、専門の講師を招いた学習会や講演会、展示会等のイベント開催や啓発活動を行っています。



ちびぽぽの会

飛騨地域の早産児、低出生体重児のこどもと親の会です。NICU・GCUでの入院生活のこと、育児の悩みや不安など、同じ経験者同士でお話しています。



C 小さく生まれた赤ちゃんの 家族になったあなたへ

ご家族にも戸惑いが…

(パパ)
仕事で週末しか
会えないけど、
何をしてあげら
れるだろう…

(おじいちゃん・おばあちゃん)
なんて声をかけてあげたらいいの
かな。赤ちゃんのことも心配だけ
どお母さんのことも心配だな。

●岐阜県では、パパやおじいちゃん、おばあちゃんになった方の子育てを応援するためのガイドブック・冊子を作成しています。

○岐阜県父親向け育児啓発冊子「パパスイッチオン！」

○子育てガイドブック～孫でマゴマゴしたときに読む本～

冊子・ガイドブックのダウンロードはこちら➡



✿ 産後のママのころとからだ

★ママの身体は出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。からだもころも変化をしていく時期です。ママのからだのことも大事にしてくださいね。

★産後2週間、産後1ヶ月のころに実施される産婦健診も受診しましょう。

★出産後は気持ちが不安定になり、落ち込んだりイライラしたり、ネガティブな気持ちが起こることもあります。無理して気持ちを抑える必要はありません。

✿ 産後のパパのころとからだ

★赤ちゃんが生まれ、パパになり、環境が変化することで、ママだけでなくパパもころも不安定になることがあります。パパも気持ちを話すことが大切です。少しの時間でも会話をすることはとても大切な時間です。

★ご家族や産科の医師・助産師、NICUやGCUの看護師など医療スタッフ、地域の保健センターの保健師、みんながあなたを支えたいと思っています。一人で抱え込まないでください。

✿ NICU の赤ちゃんの生活と ご家族のかかわりのめやす（一例）

※赤ちゃんの状態や医療機関により異なりますので、NICU スタッフにお尋ねください。

修正 週数

22

赤ちゃんのようす

ママのおなかの中に近い静かな環境で、ほとんど寝て過ごします

体温調節を助けるため保育器の中にいます



耳が聞こえ始めています

まだ、おくちからミルクが飲めません

28

光を感じるようになります
少しずつ目を開けている時間がみられます

体温が少しずつ安定してきます
皮膚の感覚もできあがってきます

ご家族のかかわり

そばにいる そっと触れる
母乳を選ぶ
お写真・成長を記録

赤ちゃんが頑張っている姿を見守りましょう。
この時期の赤ちゃんは、大きな声や音にびっくります。保育器の窓は、静かに開け閉めしましょう。

ママタオル・パパタオル

ママやパパのにおいは赤ちゃんの安心につながります。
ママタオル、パパタオルを用意してみましょう。

優しく声かけ

ママやパパの声を聞いて、赤ちゃんは安心します。発達にも良い影響を与えますので、優しくゆったりと声をかけてください。

母乳を浸した綿棒

赤ちゃんの栄養は、胃に入っているチューブから母乳（ミルク）を注入したり、点滴で補っています。母乳を少し浸した綿棒をなめさせてあげることができます。そうすることで、赤ちゃんを感染から守り、母乳のにおいや味により赤ちゃんが安心できます。

ホールディング

手のひらで赤ちゃんを包み込んであげます。
保育器の中で、抱っこされているようなぬくもりと安心感を赤ちゃんに与えてあげることができます。

保育器の外で抱っこ
カンガルー抱っこ

ママやパパと赤ちゃんの肌と肌を触れ合わせることで、ゆっくとコミュニケーションをとるカンガルーケアができるようになります。
赤ちゃんの体温も保たれ、呼吸が安定する効果もあります。また、親子の絆が深まり、母乳分泌が促される効果もあります。

修正
週数

赤ちゃんのようす

ご家族のかかわり

32

起きている時間がはっきりわかるようになってきます
泣いている姿を見ることも増えてきます

おむつ替え

清潔ケア

清拭

お湯で濡らしたガーゼやタオルで汚れをふき取り、清潔に保ちます。

ベーズン浴

赤ちゃんの状態にあわせて、週に1～2回、保育器の外でお風呂に入ることができます。

34

そろそろ保育器を卒業し、コットに出ることができます

抱っこ



沐浴

抱っこや沐浴ができるようになります。赤ちゃんにとって、抱っこした時の顔の距離が最も見えやすい距離といわれています。お風呂はママのおなかの中みたいで、大好きです。

ミルクの時間になると、泣いて起きることが、少しずつ増えてきます

おうちから少しずつミルクが飲めるようになります

母乳やミルク

母乳やミルクを飲めるようになります。最初はまだ上手に飲めないで、無理せず赤ちゃんのペースで少しの量から始めます。



37

お家に帰る準備を始めます

育児に必要なものはそろっていますか？
おうちに帰ってからのことで心配なことがあれば、病院のスタッフに相談しましょう。

44



りいちさん 作



赤ちゃんの成長には個人差があります
ゆっくりなこともあると思いますが、あせらず見守ってあげてください

❁ 退院の日の様子



退院おめでとう

退院した日： _____ 年 月 日

体重： _____ g 身長： _____ cm

頭囲： _____ cm 胸囲： _____ cm

メモ：

❁ 医療的ケアが必要な場合

退院後の生活に備えて医療的ケア情報をまとめておきましょう。

医療的ケア	内 容
人工呼吸器	
在宅酸素	
気管切開	
吸 入	
吸 引	
SpO ₂	
経管栄養	
()	

❁ 退院後に地域で相談できるところ

地域の保健センターやこども家庭センターの保健師は、電話や面接、家庭訪問で相談に対応しています。また、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門職に離乳食などの悩みを相談できます。

それ以外にも電話相談ができる窓口もあります。お気軽にご連絡ください。

また、退院後に受診する予定の病院や訪問看護など退院後に関わる機関についてまとめておきましょう。

保健センター	TEL	担当者名	備考
医療機関・訪問看護等	TEL	担当者名	備考

子育てに関する相談ができる窓口

名称	相談先
子ども医療電話相談 休日や夜間のお子様の急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関受診の判断など	# 8000 058-240-4199(プッシュ回線)
児童相談所相談専門ダイヤル 子育て相談・子どもの発達の悩み	0120-189-783
子ども相談センター SNS 相談 子育ての仕方がこれでいいの心配など、子育てや親子関係についての悩み	アカウント：親子のための相談 LINE LINE 公式 ID 「@ 778asdia」 

D 成長の記録

✿ 赤ちゃんの成長と発達

小さく早く生まれた赤ちゃんは、その子なりの発育が確認できるよう、修正月齢（出産予定日から数えた月齢）でみていくことがあります。個人差がありますが、暦年齢3歳くらいまで修正月齢でみていくことが多いです。

修正月齢とは？

実際に生まれた日ではなく、出産予定日を基準に数えた月齢のことです。（退院日を基準に考える場合もあります。）

赤ちゃんの成長や発達を見るときには、修正月齢でみるとよいでしょう。

★修正月齢の数え方の例

出産予定日より2か月早く生まれた赤ちゃんの場合

- ・出生日 ⇒ 修正マイナス2か月
- ・生後1か月 ⇒ 修正マイナス1か月
- ・生後2か月 ⇒ 修正0か月
- ・生後3か月 ⇒ 修正1か月



男女別 50 パーセントタイル発育曲線

「50 パーセントタイル発育曲線」は、医療機関に入院した低出生体重児を対象とした調査により作成されました。

50 パーセントタイル値とは、例えば100人のお子さんを計測し、身長や体重が重い順に並べた場合に、50人目（真ん中）にあたるお子さんの数値です。

この手帳で記載しづらい場合は、下のホームページから「出生体重別身体発育曲線」をダウンロードできますので、ご活用ください。

（参考ホームページ）

健やか親子21 妊娠・出産・子育て期の健康に関する情報サイト（こども家庭庁）

<参考資料> 低出生体重児・多胎・外国の方向けの情報

【令和4年度成果物】医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線(2022年)

出典：(公社)日本新生児育成医学会

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究

(成育疾患克服等次世代育成基礎研究事業)

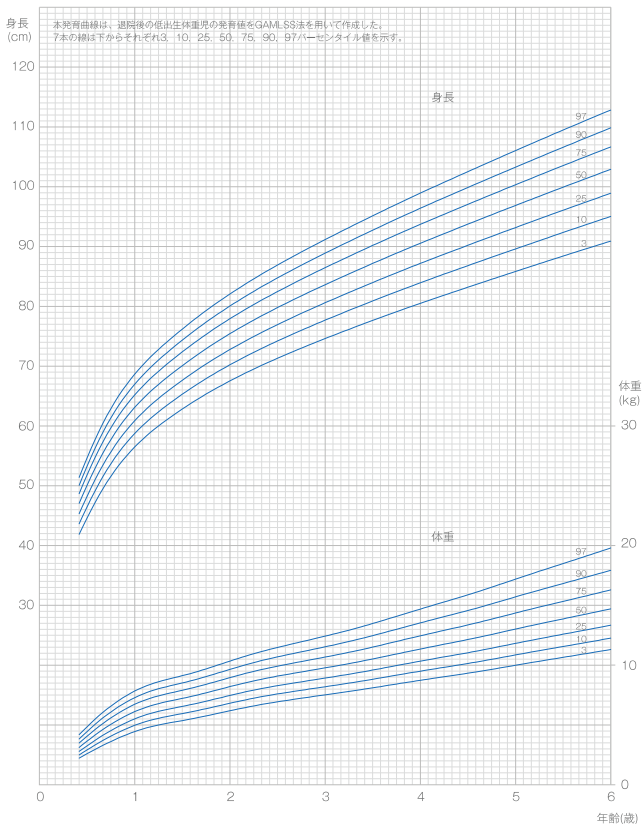
【低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究】班作成



男の子/出生体重500g未満

該当する
発育曲線に
記入してみま
しょう

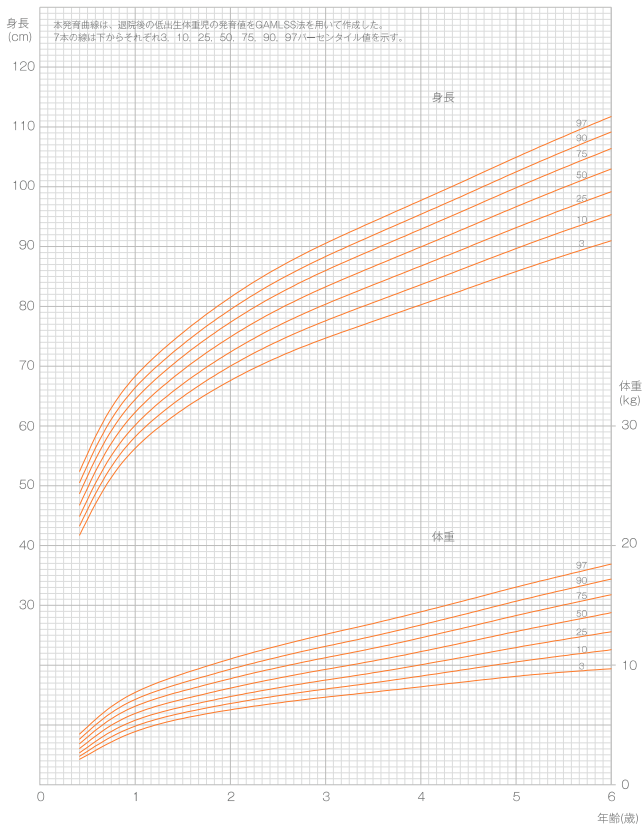
医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重 (6歳まで)



令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成

著作権：日本新生児成育医学会

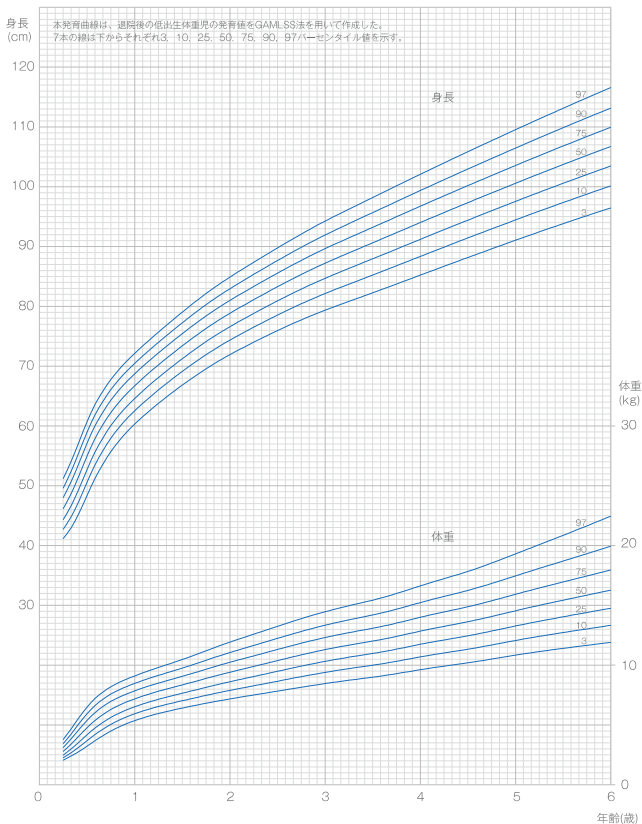
女の子/出生体重500g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（6歳まで）

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成

著作権：日本新生児成育医学会

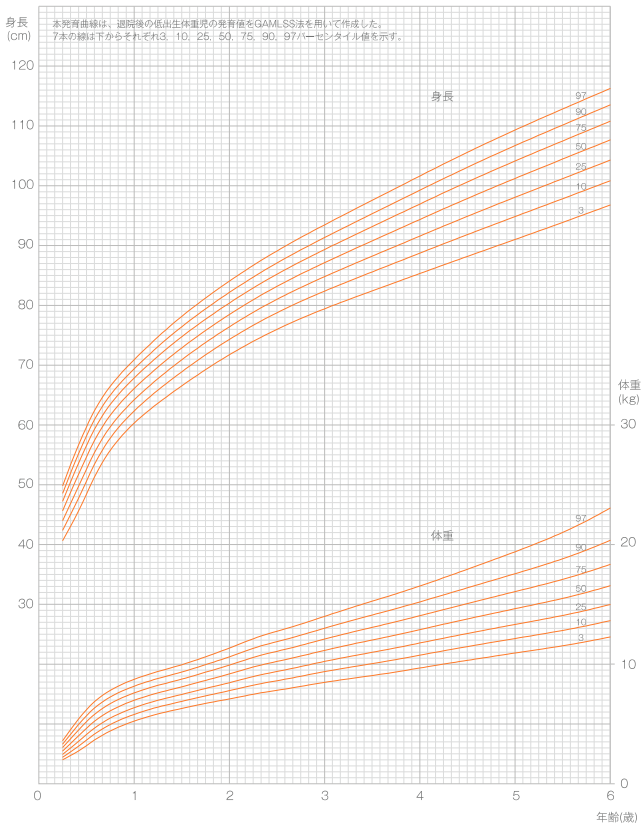
男の子/出生体重500g以上1000g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（6歳まで）

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成

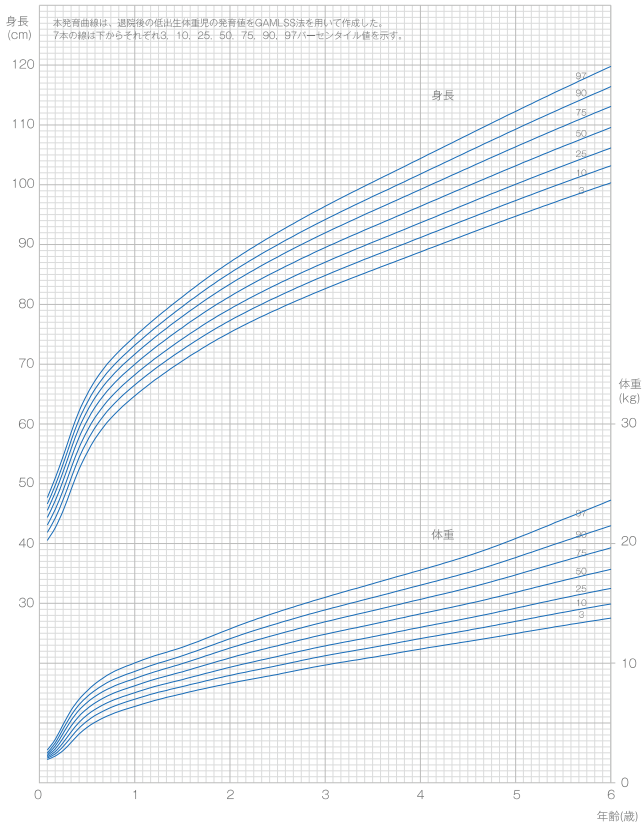
著作権：日本新生児成育医学会

女の子/出生体重500g以上1000g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（6歳まで）

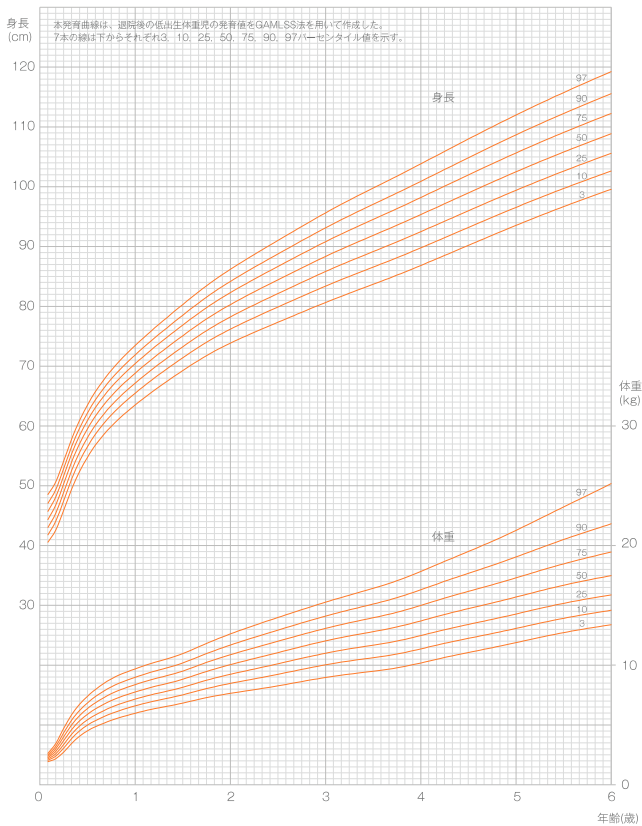
令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成
著作権：日本新生児成育医学会

男の子/出生体重1000g以上1500g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（6歳まで）

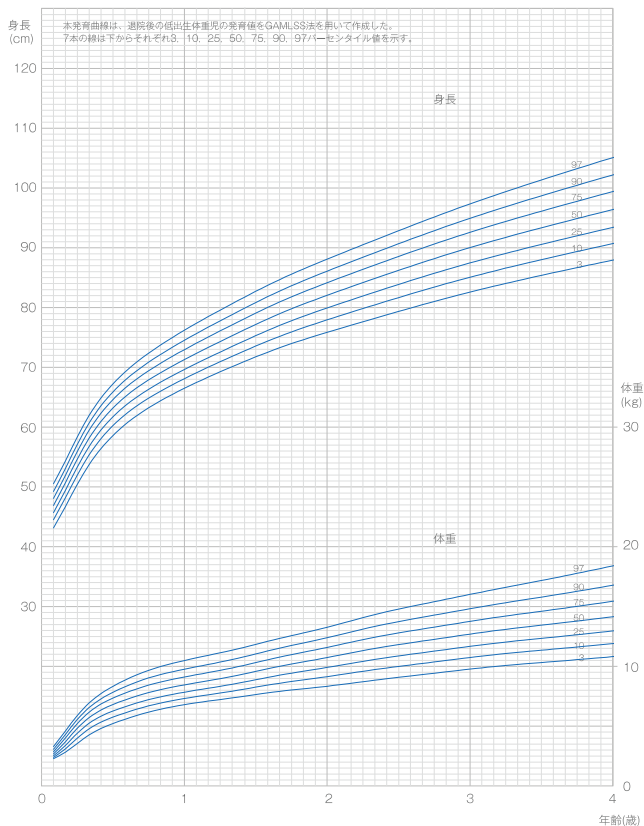
令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成
著作権：日本新生児成育医学会

女子/出生体重1000g以上1500g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（6歳まで）

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成
著作権：日本新生児成育医学会

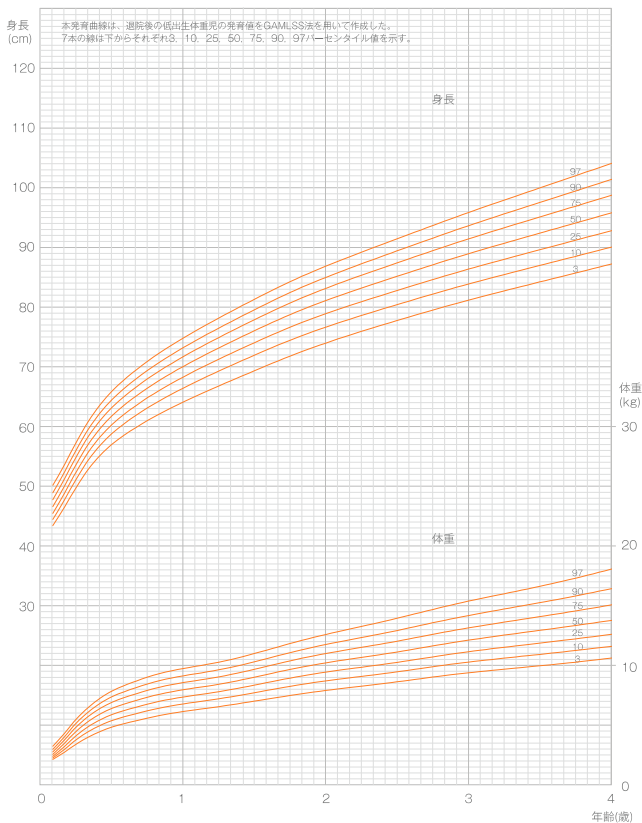
男の子/出生体重1500g以上2000g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（4歳まで）

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成

著作権：日本新生児成育医学会

女の子/出生体重1500g以上2000g未満

医療機関退院後の低出生体重児の身体発育曲線
身長・体重（4歳まで）

令和3-4年度厚生労働科学研究費補助金研究（成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業）
「低出生体重児の成長・発達評価手法の確立のための研究」班作成
著作権：日本新生児成育医学会

月齢ごとの記録ができるページです。

病院やお家での様子、測定値など成長の記録にご活用ください。

生後 1 か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後 2 か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後3か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後4か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後5か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後7か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後8か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後9か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後 10 か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後 11 か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

生後 12 か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

MEMO

HAPPY
BIRTHDAY

1 歳おめでとう！

年 月 日で満1歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

小さく生まれたからこそわかる、命の尊さや赤ちゃんの生命力。
こどものしぐさや何気ない瞬間に幸せを感じます。

(母・現在11歳)

1歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

懸命に赤ちゃんの治療にあたる先生の背中に励まされ、笑顔で親子に接する看護師さんに気持ちが救われました。退院後も気にかけてもらっていると感じます。引き続き様々なサポートがあるのもありがたいです。

(母)

HAPPY
BIRTHDAY

2歳おめでとう！

年 月 日で満2歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

入院中、小さな体の赤ちゃんが頑張る姿を目の当たりにしてきましたが、少し大きくなって意欲や持続力に驚かされます。

(父)

2歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

とても小さく生まれたけれど、ゆっくりでも着々と..大幅に成長してくれた我が子は、とても誇らしく唯一無二の存在です。

(母・現在10歳)

HAPPY
BIRTHDAY

3歳おめでとう！

年 月 日で満3歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

心配なことばかりでしたが、同じ境遇の方の話を聞いたりして、気持ちが和らぐ事もありました。
(父)

3歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

心配や不安に押しつぶされそうな時期もありましたが、たくさんの人に支えられて、前を向くことができました。

(母・現在9歳)

HAPPY
BIRTHDAY

4歳おめでとう！

年 月 日で満4歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

誕生前後、心配で心配でいらなかった。自分にできることは、頑張る赤ちゃんのそばで応援するしかないと思い、毎日新生児室に通った。

(父)

4歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

お父さんとお母さんの手の温もり、声、抱っこは世界で一番の安心です。

(母・現在9歳)

HAPPY
BIRTHDAY

5歳おめでとう！

年 月 日で満5歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

見るのは、過去でもスマホでもなく、目の前のこどもだなんて気づきました。

(母)

5歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

性格が千差万別であるのと同じく、低出生体重児・早産児も1つの個性だと感じています。

(母・19歳)

HAPPY
BIRTHDAY

6歳おめでとう！

年 月 日で満6歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

小さく生まれた我が子は、たくさんの愛に包まれて日々成長し、たくましく優しく育っています。
(母・現在9歳)

6歳6か月ころの記録

計測日	体重	身長	測定場所	備考

想像してなかった形の出産から始まり、いくつもの不安を家族や周りから助けてもらったことを思い出します。大きく成長していく我が子が当たり前ではないのだと、心にいつも思っています。

(母・現在8歳)

HAPPY
BIRTHDAY

7歳おめでとう！

年 月 日で満7歳になりました

計測日	体重	身長	測定場所	備考

産まれた時は、とても小さくてビックリしましたが、小学生の今はクラスで一番背が高くてビックリです。

(父・現在10歳)

MEMO

約10年間小さく生まれたお子さんたちと交流しましたが、みんなステキなところがあって、心優しいと感じることが多いです。

(母)

❁ 初めて記念日～赤ちゃんとの出会い～

たった一度の初めて・・・その時の気持ちなど記録しておきましょう。

初めて…の日



赤ちゃんに会った日 月 日(か月)



赤ちゃんに触った日 月 日(か月)



赤ちゃんの声を聞いた日 月 日(か月)



赤ちゃんを抱っこした日 月 日(か月)



チューブやテープがとれた日 月 日(か月)

↓皆さんの「初めて…」を自由にどうぞ!



_____ 月 日(か月)



_____ 月 日(か月)

🍀 初めて記念日～ねんねの頃～

赤ちゃんはそれぞれのスピードで成長発達していきます。
赤ちゃんの「初めてできた」を見つけたら、記録していきましょう。



りっくんさん 作

見つけた日

人の顔やおもちゃを短時間目で追う 月 日 (か月)

抱っこをすると泣き止む 月 日 (か月)

うつ伏せで頭を一瞬もちあげる 月 日 (か月)



てのひらにママ・パパの指をいれるとぎゅっと握る
月 日 (か月)

左右の足の裏をこすりつける 月 日 (か月)



ガラガラをみえるところで振ると赤ちゃんが手を伸ばす
月 日 (か月)

左右に持ったおもちゃを打ちつけて音を出す
月 日 (か月)



✿ 初めて記念日～立ちましたよ、歩いたよ～

首すわり

年 月 日横向きにすると
仰向けに戻る年 月 日

寝返りをする

年 月 日うつ伏せで体を
持ち上げる年 月 日

ずりばいをする

年 月 日

ハイハイする

年 月 日

自分で座る

年 月 日

つかまり立ち

年 月 日

伝い歩き

年 月 日床に手をついて
立ち上がる年 月 日2・3歩
歩いたよ！年 月 日ママ、プープー
など言葉を話す年 月 日

10歩歩いたよ！

年 月 日

2語文を話す

年 月 日自分の名前が
言える年 月 日

お口の特徴

歯の生え方には個人差がありますが、小さく生まれた赤ちゃんは、以下の特徴がみられることがあります。定期的に歯科健診を受けるとともに、もし心配なことがあれば、お近くの歯科医師に気軽に相談してください。



歯の出てくる時期が遅くなる場合があります

赤ちゃんの歯は、生後6か月ごろから生えてきますが、小さく生まれた赤ちゃんは、その時期が少し遅くなることもあります。

歯が生えてくる時期が遅く感じて心配になることがあれば、歯医者さんに相談してみることをおすすめします。

癒合歯（ゆごうし）が多い

本来、2本になるはずの歯が1本になっている状態の歯を癒合歯（ゆごうし）と言います。下の前歯で見られることが多く、標準体重で生まれたお子さんでも見られるものです。歯の機能に問題はありません。

歯が生える順番には個人差がある

標準体重で生まれたお子さんでも、歯が生えてくる時期や順番には、かなりの個人差があります。そのため、前歯からでなく、奥歯から歯が生えてくることがあったり、もともと、歯が少ないこともありますが、基本的には個人差の範囲内のことが多いようです。

エナメル質形成不全がみられる場合があります

歯の表面の一番硬いところが硬くなりきらず、歯の色が黄色や茶色になり、表面がもろくなることをエナメル質形成不全といいます。

エナメル質形成不全の歯は、表面がもろく、むし歯になりやすいため、生えてきた歯に気になることがあれば、歯医者さんに相談してみると安心です。

永久歯の生え替わりの時期も個人差がある

乳歯から永久歯に生え替わる時期が遅いこともあります。一般的に歯の生え替わる時期や速度は個人差が大きいものです。

顎の大きさに対して、生えてくる歯が大きいと、歯がうまく並びきらずに歯並びが悪くなる場合があります。それは、どのお子さんにもあり得ることです。

歯の生え替わりや歯並びの状態に心配がある場合は、早めに歯医者さんに相談することをおすすめします。

健診の記録

歯科健診の記録表を県ホームページに掲載しております。

必要な方は、ダウンロードしてお使いください。



年 月 日 年齢：											健診場所：		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	保健指導（なし・あり）	（ ）
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		予防処置（なし・あり）	（ ）
												歯肉・粘膜（異常なし・あり）	（ ）
												かみ合わせ（よい・経過観察）	（ ）
												歯の形態・色調（異常なし・あり）	（ ）
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	その他（	）

E よくある質問に答えます！

Q 医療費が心配なのですが…

A 「乳幼児医療費助成制度」「未熟児養育医療」などの医療費の助成を受けられますので、申請先の市町村等にお問い合わせください。

制度の内容		相談窓口
乳幼児医療費助成制度	乳幼児等の医療費を公費で負担する制度です。詳しくは市町村窓口でお尋ねください。	市町村
未熟児養育医療	出生体重 2,000g 以下など、医師が入院して養育することが必要であると認めた未熟児等に対し、医療費の給付制度を受けられます。ご家族の年収に応じて、費用の一部を負担することがあります。	市町村 指定医療機関

【その他のサービス】

お子さんの状態によっては、以下のサービスを受けられることがありますので、詳しくは病院の医療ソーシャルワーカーや申請先の市町村や保健所へご相談ください。

制度の内容		相談窓口
自立支援医療（育成医療）	満 18 歳未満で身体に障がいや有する児童や、将来障がいをもつおそれのある児童が、手術などによってその障がいの改善が見込まれる場合、その医療費を助成する制度です。ご家族の年収に応じて、費用の一部を負担することがあります。	市町村 指定医療機関
小児慢性特定疾病医療費助成制度	慢性腎疾患、慢性呼吸器疾患、内分泌疾患、血友病等の疾患にかかっている児童の医療費の自己負担分の一部を助成します。	保健所 医療機関
身体障害者手帳の交付	身体障がいのある方に対し、手帳が交付されます。市町村の障がい福祉相談窓口へ申請してください。また、申請書に指定医師の診断書・意見書（申請から 3 か月以内に診断されたもの）を添付してください。	市町村
療育手帳の交付	知的障がいのある方に対し、手帳が交付されます。市町村の障がい福祉相談窓口へ申請してください。申請後、18 歳未満の場合は、子ども相談センターにて判定を受ける必要があります。	

Q 予防接種はどうすればいいの？

- A** 生まれた日からの月齢で予防接種を受けることが勧められているので、生後2か月から接種を行えます。退院後、赤ちゃんの体調によってはスケジュールどおりとならないこともあります。
主治医との相談のうえ、進めていきましょう。



Q 乳幼児健診は受けたほうが良い？

- A** 発育の確認だけでなく、さまざまな情報提供が行われる場となるので受診しましょう。
修正月齢での受診ができることもありますので、お住まいの市町村保健センターへ相談してみてください。

Q 離乳食の進め方は？

- A** 離乳食の開始は修正月齢を参考にしながら、お子さんの発達とともに食べる機能（唇や舌などの動き）をみながら離乳食をはじめましょう。
体重増加や食べる意欲がある場合には、お子さんの修正月齢にかかわらずお子さんに合わせて進めてもよいでしょう。



市町村保健センターやこども家庭センター、
県保健所は、
子どもの発育・発達・健康に関する
支援をしています。
お気軽にご相談ください。

フリースペースです

お母さんやお父さんの思いを書いたり、写真を貼ったり、自由に使いましょう



あいらさん 作

この手帳が
小さく生まれた赤ちゃんのママ、パパやご家族のサポートとなること、
そして、お子さんがお子さんのペースで
すくすくと成長していくことを願っています。

手帳の作成に携わった支援者からのエール

先輩ママ (たんぼぼの会)

気になることを話したり、
経験談を聞くと、
すつと気持ちがあ
るようになる時がありま
す。
お気軽に
ご参加ください

新生児科医師

小さな体に宿る
大きな生命力を信じて。
私たちと共に、
日々の確かな成長を喜び、
大切に育て
てい
きましょう。

NICU看護師

ご出産おめでとうございます。
NICUやGCUは治療だけでなく、
赤ちゃんの成長を支える場でも
あります。
赤ちゃんのふとした表情や
しぐさと一緒に見守って
いきましょう。

小児科医師

お子さんやご家族を
サポートする専門家が
たくさんいます。
ささいなことでもいいですから、
なんでも相談して
ください。



NICU看護師

毎日少しずつ
成長している姿と一緒に
見守っていきましょう。
大きくなったお子様と
この手帳を見返す日が
楽しみです。

母子健康手帳 有識者

小さな変化を
見つけてあげてね。
その変化の積み上げが
とても大切。
大丈夫!一人じゃないよ!
周りに相談ね!

保健師

ご出産おめでとうございます。
ご家族が赤ちゃんと一緒に
笑顔で過ごせるよう、お話を伺い、
一緒に考えていきます。
どんな些細なことでも大丈夫、
いつでも
ご相談ください。

保健所長

困りごとがあれば
遠慮なく相談して
ください。



【岐阜県リトルベビーサポートブック等に関するワーキンググループ構成員】

岐阜県総合医療センター、大垣市民病院
岐阜県医師会、岐阜県歯科医師会
たんぼぼの会
岐阜市
岐阜県保健所長会

【助言】

国際母子健康手帳委員会 事務局長 板東あけみ

【引用・参考】

しずおかリトルベビーハンドブック
なごやリトルベビーハンドブック
低出生体重児保健指導マニュアル～小さく生まれた赤ちゃんの地域支援～
(H24 厚生労働科学研究費研究分担者佐藤拓代)
おおさかりトルベビーハンドブック

【イラスト提供】

たんぼぼの会
ちびぼぼの会

【作成・編集】

岐阜県子ども・女性部子育て支援課母子保健係
所在地：岐阜県岐阜市数田南 2-1-1
TEL：058-272-1111